



Photo by Ma Mu

Água: tem que tomar

Por Sueli Longo, nutricionista*

Publicado em 30 ago 2018

Você tem o costume de consumir água diariamente? Quantos copos ingere ao dia? Essas perguntas podem soar estranhas, mas muitas pessoas não têm o hábito de **se hidratar** regularmente. Uma parte afirma que se esquece, outra só o faz quando sente sede. Portanto, a informação de que é preciso beber água parece bem clara para todos, mas ela nem sempre é incorporada como prática diária.

Só que a água é um dos principais componentes do nosso corpo. Tanto é que o desequilíbrio entre a perda e a reposição do líquido interfere diretamente em nossa saúde e no rendimento esportivo. Vale lembrar que eliminamos água principalmente através de urina, respiração, suor e fezes. A reposição, por sua vez, ocorre por meio do consumo de água (2/3 da nossa necessidade diária deve vir daí) e da parcela dela presente nos alimentos.

Manter esse balanço adequado contribui com o bom funcionamento intestinal, a regulação da fome, a hidratação da pele e a eliminação de toxinas, entre outros tantos benefícios. **E nada de esperar**

a sede aparecer para encher o copo. É que a sensação de secura está relacionada com uma perda hídrica de 2% do peso corporal. Portanto, a orientação é se hidratar antes disso acontecer.

Para garantir uma boa hidratação, o melhor caminho é consumir pequenos volumes de água (um copo, por exemplo) várias vezes ao dia. Como não temos um reservatório desse elemento no corpo, é preciso garantir a oferta contínua de líquido. Isso significa que ingerir grandes volumes, só que poucas vezes ao longo das 24 horas, não é a estratégia mais adequada.

Essencial no exercício

Se a água é indispensável para o sedentário, imagine para o praticante de exercício físico ou esporte, que perde muito líquido durante as atividades. Aliás, iniciar uma sessão de treinamento ou competição em bom estado de hidratação é um dos pilares do planejamento nutricional relacionado ao pré-treino. Nesse sentido, o consumo de água indicado acima é a melhor tática a ser adotada.

Sem falar no consumo de líquidos durante a prática esportiva. Aí, devem ser levados em conta os seguintes pontos: tipo de exercício, intensidade e duração do treino, condições ambientais, intervalo de tempo entre as possibilidades de hidratação e características individuais do praticante.

A partir disso, decide-se entre água ou bebidas esportivas, além de concentração dos nutrientes na formulação, quantidade a ser ofertada, sabor e temperatura do produto.

Para a reposição de líquidos no pós-treino, é indicado observar a diferença de peso corporal antes e depois da sessão de exercício. Uma redução de 1 a 3% do peso é considerada hipoidratação leve, de 3-5% é moderada e, mais de 5%, grave.

Como essa queda interfere negativamente na saúde e no desempenho esportivo, a recomendação é ofertar de 125 a 150% de volume em relação ao déficit para, assim, recuperar o estado da boa hidratação.

Nunca é demais frisar que utilizar a perda de líquidos corporais para ver o ponteiro da balança diminuir induz a esse estado de hipoidratação – e, por isso, é uma atitude altamente contraindicada na prática esportiva.

**Sueli Longo é nutricionista integrante da comissão de comunicação da Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição (Sban)*